

我市全面推行“无作业日”——

让孩子拥抱多彩童年

张晓芬 罗文伊 文/图

“晚上终于不用赶作业，能和爸妈去公园散步、打球了！”曲靖市第二小学龙潭校区学生蒋梓钰的一句话，道出了全市义务教育阶段孩子们共同的喜悦。

2026年全市教育工作会议召开后，曲靖市教育体育局锚定“教育强省高地”建设目标，将“健康第一”理念落到实处，在全市义务教育阶段学校全面推行“无作业日”制度。

一场从“心”出发的改革

新春伊始，全市教育工作会议便将“健全家校协同育人机制，落实‘健康第一’教育理念”纳入新时代立德树人工程的重要内容。会后，市教育体育局迅速行动，结合教育部《进一步加强中小学生心理健康十条措施》要求，在深入调研全市义务教育阶段作业管理现状的基础上，明确自2026年春季学期起，全市义务教育学校建立“小学每周一天无作业日、初中每周一天无书面家庭作业日”制度。

市教育体育局同步构建“市级统筹、县级落实、学校创新”三级推进机制，既划定“不得布置任何形式作业”“严禁变相布置作业”等改革底线，又坚持“不搞一刀切”，鼓励各地各校结合自身实际探索实施路径。

“推行‘无作业日’，核心是把‘健康第一’的育人理念落到实处，让孩子从繁重的作业中解放出来，有时间运动、有精力探索、有机会感受生活，实现身心全面发展。”曲靖市教育体育局基础教育科负责人表示。

市直学校率先探路

市直学校率先响应，各县（市、区）同步跟进，一场以“减负”为切口的教育改革，正在让珠源大地的孩子们卸下作业重担，拥抱多彩童年。

曲靖市一小、二小等学校将每周三定为全校统一“无作业日”，当日各学科教师不布置任何形式的家庭作业。同时，通过集体备课、高效课堂打造等举措，确保教学任务在校内高效完成，做到“减负不减质、减量更提质”。

如今，在市直学校的校园里，“无作业日”的课后时光充满活力：运动场上，孩子们奔跑跳跃；校园角落，孩子们自主阅读、交流探讨；放学路上，孩子们轻装回家，脸上洋溢着轻松的笑容。



丰富多彩的课外活动。

市直学校的率先示范，为全市“无作业日”的全面推行提供了可复制、可推广的实践经验，带动各县（市、区）学校快速跟进，形成“市直引领、县域联动、全域推进”的良好改革态势。

各县（市、区）各显神通

在市直学校的示范引领下，各县（市、区）结合自身实际，让减负举措真正贴合学生成长需求，形成“一县一策、一校一品”的特色发展格局。

麒麟区率先出台专项方案，严禁布置背诵、抄写等变相作业，真正实现学生“书包不回家”，同时建立督导问责机制，将落实情况纳入学校办学质量评价。宣威市将每周三定为全市义务教育阶段“零书面家庭作业日”，各校灵活调整实践形式。会泽县则将“无作业日”与县域“体育冠军摇篮”的特色优势深度融合。驰宏小学创新推出“每月无作业日+每日两小时体育活动”双重举措，将每月第三个星期三设为“无作业日”，引导学生课外阅读、家庭劳动、发展兴趣，同时通过“大课间+体育课+体育社团”组合拳，严格保障每名学生在体育活动时间不少于两小时。

富源县、陆良县的探索各具特色。富源县第一小学推出“单科无作业日+作业熔断机制”，明确三至六年级每日书面作业总时长不超过60

分钟，20:30后孩子未完成作业可停止，从源头为学生睡眠“兜底”。陆良县卓尔小学以家校协同为抓手，引导家长从“作业监督者”转变为“成长陪伴者”，让亲子共读、共同劳动成为“无作业日”的主旋律。

减负之后，提质才是关键

减负的成效，写在孩子们的笑脸里，更体现在实实在在的成长变化中。自“无作业日”推行以来，全市学生的课后生活发生了显著变化：日均户外活动时间大幅增加，睡眠质量有效提升，近视率呈持续下降趋势；孩子们从“被动完成作业”转变为“主动探索生活”，自主阅读、体育锻炼、劳动实践、亲子互动成为“无作业日”的主旋律。

对学校和教师而言，“无作业日”成为课堂教学提质增效的“催化剂”。各校纷纷深化教研改革，优化教学模式，通过集体备课、磨课评课、高效课堂研讨等举措，不断提升课堂教学效率，推动课堂教学质量持续提升。

今后，曲靖市教育体育局将持续跟踪“无作业日”实施成效，建立常态化督导检查机制，及时总结推广优秀实践经验，不断健全作业管理长效机制。同时，将“无作业日”与校园体育、课后服务、家校社协同育人深度融合，推动减负与提质同频、成长与快乐同行，切实守护学生身心健康。

乡土文化能人

方程·以乐为媒，让音乐之光照亮传承路

本报记者张袁子奇

在陆良县的街头巷尾、校园社区，总能听见悠扬的乐声，这动人的旋律背后，是乡土文化能人方程二十年如一日的坚守。自2005年踏入艺术培训行业，他便以音乐为纽带，扎根乡土，用艺术教育播撒文化种子，以公益行动点亮城市文化之光，成为陆良乡土文化传承路上的先行者。

深耕艺术教育二十载，方程始终把“传承文化、培育新人”刻在心底。2020年，他创办柏艺艺术培训学校，开设古筝、吉他、架子鼓等音乐课程，为青少年搭建艺术启蒙的摇篮。更难能可贵的是，他打破艺术教育的年龄壁垒，创新推出公益成人班，至今已开办11期，让1000多名基层群众圆了音乐梦，在陆良搭建起全民共享的艺术交流平台。为了让乡土艺术教育有章可循，他潜心编撰教材：2020年推出《吉他教程》，2023年带领教师团队完成《架子鼓教程》，用本土化、实用化的教学内容，为陆良艺术教育筑牢根基。

让音乐走出课堂、融入烟火生活，是方程一直以来的追求。2016年，他响应陆良县文联的号召，组建“嗨嗨”乐队，带着团队走出陆良，连续三年登上贵州晴隆县彝族火把节的舞台，将陆良本土音乐之声传向四方。在本地，他牵头成立“音乐小分队”，带着乐器走进广场、社区、公园，一场场接地气的街头路演，让动听的旋律流淌在城市角落，成为陆良独有的文化风景线，让艺术真正扎根

乡土生活。

2023年启动的“蒲公英计划”，更是把文化暖流送到了基层。他带领学校专业教师团队，为全县各乡镇、学校、企业提供音响设备与专业指导，让“嗨嗨”乐队助阵各类文化活动，累计支持百余场文化惠民演出。校园艺术节上，他为孩子们加油鼓劲；社区文艺汇演中，他用音乐传递温暖；乡村文化礼堂里，他让乡土文化焕发新生，如同蒲公英种子般，把文化希望播撒到陆良的每一寸土地。

身为陆良县音协秘书长，方程还全力当好本土音乐人才的“引路人”。他积极整合资源，搭建音乐沙龙、赛事平台，挖掘培育青年音乐人才，让柏艺艺术学校成为本土音乐人才的孵化器，众多学员在各级赛事中摘金夺银，为陆良音乐事业注入新鲜血液。二十载初心不改，他的付出收获满满认可。2024年他获聘陆良县政协特聘艺术家，这份荣誉，是对他深耕乡土文化的最好嘉奖。

“文化的生命力在于传承与创新，而传承的根基在乡土。”方程始终秉持这份信念，以艺术教育为基，以公益爱心为翼，在乡土文化传承之路上步履不停。他用音乐连接大众，用坚守浇灌文化之花；他不仅是技艺的传承者，更是乡土文化的耕耘者，用实际行动书写了新时代基层文化工作者扎根群众、赋能乡土的动人篇章，为陆良文化繁荣发展添上了浓墨重彩的一笔。

珠江源风景区开展清明踏青文明旅游志愿服务

本报讯（特约记者顾正晖 通讯员谭丽芳）清明假期，珠江源风景区迎来大批踏青赏春、溯源祈福、缅怀先贤的游客。为保障游览秩序、弘扬文明新风、筑牢森林防火安全防线，景区组织开展文明旅游志愿服务专项行动，以“志愿红”守护“生态绿”。

活动期间，志愿者在景区入口、游客中心、源头广场、林间步道、停车场等重点区域定岗值守，化身文明引导员、政策宣传员、便民服务员、环境守护员。便民服务方面，志愿者提供线路指引、票务咨询、景区讲解、行李帮扶、热水供应等服务，并讲解珠江源历史文化，让游客在踏青赏景中感受自然与人文之美。防火宣传方面，结合清明祭扫与春季防火关键

期，志愿者倡导鲜花追思、绿色祭扫，引导游客不携带火种进山、不在林区吸烟、不野外用火，共同守护珠江源生态安全。文明劝导方面，志愿者及时劝阻乱扔垃圾、攀折花木、践踏草坪等行为，发放文明旅游倡议书，倡导爱护环境、低碳出行。关爱特殊群体方面，志愿者主动帮扶老人、小孩及孕妇，协助入园、搀扶引导、提供休息帮助，让每一位游客游得安心、玩得舒心。

一抹抹“志愿红”，成为假期里最温暖的底色。此次活动不仅提升了景区服务品质，保障了运营有序，更让文明旅游、生态保护、安全防火理念深入人心，充分展现了珠江源风景区的责任与担当。

师宗“四驱系统”助推就业创业驶入“快车道”

本报讯 近年来，师宗县以就业拉动、技能推动、创业带动、服务驱动为发力点，助推就业创业驶入“快车道”并实现新突破，取得新进展，为筑牢就业民生根基注入强劲动力。

——“内外并重”双发力，筑牢就业创业“强驱动”。坚持“外出就业和就地就近就业双并重”思路，深入开展“十大行动”，完善“五项机制”，建立“四个清单”，有效提升组织化输转水平，充分鼓励激发广大群众积极主动外出就业；有效发挥土地资源和人力资源优势，不断构建现代产业体系、提升就业吸纳能力，加大招商引资力度，打造更多就业帮扶车间和“家门口的务工车间”，保证了群众“就业顾家”两不误。2025年，共打造“家门口的务工车间”5个，认定劳动密集型产业2个，培育省级创业社区和市级创业村落各1个，全年共转移就业14.8万人。

——“技能提升”强本领，锻造就业“硬驱动”。紧扣“技能师宗”建设，以持证、技能提升和就业为目标，建立招工求职和技能培训精准匹配机制，有效促进供需良性互动，采取“送技进村”“送技上门”和“企业接单、人社接单、机构接单”等措施，大规模、成批次、高质量开展“订单式、定向式”技能提升培训，不断夯实群众技能就业、技能增收基础，让群众从“能就业”向“好就业，就好业”转变。2025年，共开展补贴性职业技能培训4556人次，其中：开展农村劳动力技能培

训3736人次，企业职工技能培训820人次，订单式培训3班次。

——“创新创业”共推进，赋能就业“优驱动”。巩固提升金融环境，强化政银企合作，以创业培训、创业担保贷款、“云岭创业贷”、一次性创业补贴、创业载体和劳务品牌培育为抓手，不断丰富工作模式、简化环节手续、提高贷款额度和加大工作力度，不断壮大创业群体规模，带动更多群众实现高质量充分就业。2025年，共发放创业担保贷款16016万元，扶持649人创业，带动2545人就业；开展创业培训339人次；发放求职创业类补贴补助和奖补资金460余万元。

——“四位一体”齐并进，畅通就业“暖驱动”。以精准有效落实就业创业政策为“支点”，以惠企便民利民为“出发点”，全力构建以“幸福里”社区、零工市场、“家门口”就业服务站和人力资源服务机构为主的“四位一体”公共就业服务体系，倾力打造地域、对象和业务全覆盖的“15分钟就业服务圈”，全力提升便捷性、均等性、普惠性服务水平，有效护航就业创业行稳致远。2025年，共建成“家门口”就业服务站116个，零工市场1个、“幸福里”社区2个，人力资源服务机构和劳务企业总量发展至22家。

陈伟 王元庆



连日来，罗平县各学校依托当地红色教育资源，广泛开展“扣好人生第一粒扣子·传承红色基因”缅怀革命先烈系列活动，以庄重的仪式和丰富的形式，引导青少年在追思中赓续红色血脉。

刘景成 袁娇摄

马龙依托城市空间提升民生温度

本报讯 近年来，马龙区聚焦群众所需所盼，依托城市社区、边角空地等空间，加快推进便民市场、共享驿站、口袋公园等惠民工程建设，让老百姓的获得感、幸福感、安全感更加可感可触可及。

马龙区聚焦服务盲区与市容治理痛点，坚持“疏堵结合、便民利民”，明确经营区域、时段和范围，以“规范化+人性化”引导统一经营，推进便民市场规划建设与改造，打造“一刻钟便民生活圈”，进一步满足群众多样化、便利化的消费需求，真正让“便民小市场”托起“民生大幸福”。近年来，按照“政府+市场+居民”合作模式，实施了老农贸市场金池片区城市功能品质提升项目。通过设立“爱心摊位”，在历史文化广场打造富有烟火

气的生活、消费、夜市等新场景，有效解决了10个乡镇（街道）新鲜蔬菜、特色水果等农产品进城销售难等一批群众急难愁盼问题。

马龙区聚焦外卖员、快递员、环卫工人等户外工作群体需求，科学确定工会爱心驿站的选点位置，创新推出“共性+个性”服务模式，根据使用群体特征，积极融入阅读学习、妈咪小屋、志愿活动等特色功能，在龙泉路、文笔路等主要街区建立换电柜，设置饮水机、微波炉、急救包、休息椅等暖心设施，打造“司机之家”“骑手驿站”等场所，让服务更贴心。该区还聚焦“一老一小”等重点群体需求，同步建设养老托幼、农贸商超、社区幸福食堂、健身娱乐、文化体育等配套设施10余处，新增

停车位2000余个。通过实打实的行动、贴心贴心的服务办好民生实事，全力让城市幸福宜居的底色更加鲜明。

马龙区坚持观赏性与功能性相结合，以“一园一景”为目标，充分利用城市拆迁腾退地、边角地、废弃地和闲置地打造口袋公园，为群众提供更多、更优质的公共活动空间。近年来，以横山河和马龙河为主轴，在滨河路沿线新建“公园+生态+文化+科普”等多元主题小微公园7个，改造提升特色公园3个，公园绿地面积达85.68公顷。一个个小而美、小而精的口袋公园，扮靓了城市颜值，激活了城市脉动，越来越多的市民在家门口拥抱绿色生态，尽享“绿美马龙”的幸福生活。

李国顺

促就业 惠民生